

FIBS

FORSCHUNGSINSTITUT
FÜR INKLUSION DURCH
BEWEGUNG UND SPORT

MoBA

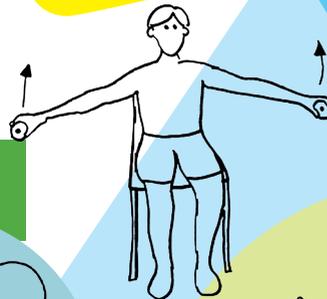
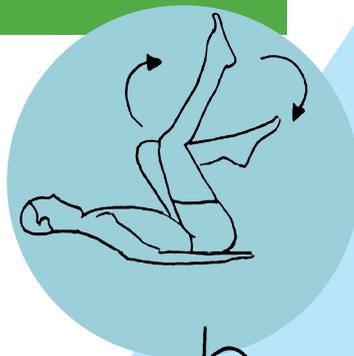
MOBILITÄT & BEWEGUNG IM ALLTAG

„Gehst Du auch zu MoBA?“

Selbstbestimmte Mobilität und Bewegung im
Alltag von Menschen mit Behinderungen in
betreuten Wohnformen (MoBA)

Leichte Sprache

HANDLUNGSEMPFEHLUNG



Das Projekt wurde gefördert durch:



Das Projekt

Es gibt ein Projekt.

Das Projekt heißt: MoBA

Fach-Leute schauen, wie wichtig Bewegung ist.

Zum Beispiel für:

- die Gesundheit
- ein besseres Leben
- mehr Teilhabe



Viele Menschen mit Behinderung haben mit-gemacht.

Sie haben 18 Monate mit-gemacht.

Sie wohnen in Wohnstätten.

Es wurden gemeinsam Sport-Übungen über-legt.

Die Übungen sind einfach.

Die Übungen kann jeder machen.

Die Übungen kann man machen, wenn man Zeit hat.

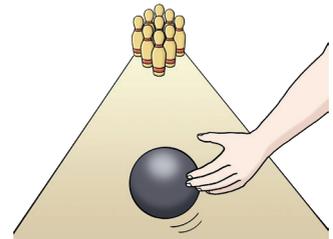


Die Teilnehmer haben die Übungen gemacht.

Sie haben sich die Übungen aus-gesucht.

Zum Beispiel:

- Kegeln
- die Treppe laufen, statt Aufzug fahren
- Schwimmen oder Garten-Arbeit



Sie sollten 3 Übungen in der Woche machen.

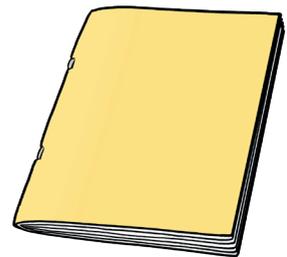
Die Fach-Leute schauten dann,

- ob sich die Teilnehmer wohler fühlten
- ob sie gesünder waren
- ob ihr Leben besser war

In diesem Heft stehen Tipps.

Die Tipps sind für:

- Menschen mit Behinderung
- Mitarbeiter von Wohnstätten
- Leiter von Wohnstätten



Ziel vom Projekt war es auch,
dass die Übungen weiter gemacht werden.
Gemeinsam wurde über-legt, wie das geht.
Dazu wurden auch die Betreuer befragt.

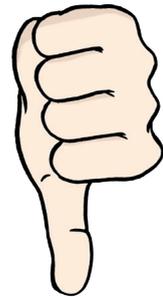
Warum es das Projekt gibt

Sport ist gesund.
Jeder sollte sich bewegen.

Behinderte Menschen bewegen sich oft wenig.
Das ist schlecht.

Das hat aber Gründe.
Zum Beispiel:

- Im Fitness-Studio gibt es viele Hindernisse.
- Der Sport-Verein ist weit weg.
- Es gibt keine Assistenten, die helfen.
- Das Angebot in der Wohnstätte ist langweilig.



Es muss neue Angebote geben.
Es muss Angebote geben, die jeder mag.
Dann bewegen sich alle mehr.

Was bei dem Projekt raus-kam

1. Die Teilnehmer haben mehr Schritte gemacht.
Das heißt: Sie sind mehr gelaufen.
Sie haben dadurch mehr Ausdauer.
Das heißt: Sie werden nicht so schnell müde.
2. Die Teilnehmer haben mehr Kraft.
Die Muskeln in den Armen und Beinen sind stärker.
3. Die Teilnehmer haben einen besseren Blut-Druck.
Das heißt: Sie sind gesünder.
4. Viele Teilnehmer sind selbst-ständiger.
Sie brauchen weniger Hilfe,
wenn sie zu Fuß gehen.

Das zeigt:

Jede Bewegung mehr, ist gut.

Jede Bewegung mehr, ist gesünder.

Auch wenn es nur wenig Bewegung mehr ist.



5. Die Teilnehmer sind nicht zufriedener mit ihrer Freizeit.

Das zeigt:

**Um zufriedener mit seiner Freizeit zu sein,
reichen die leichten Übungen nicht.**

Da muss man mehr Sport machen.



6. Viel hängt von den Mitarbeitern ab.

Zum Beispiel:

- Wenn es genug Mitarbeiter gibt, wird mehr Sport gemacht.
- Wenn die Mitarbeiter selbst gerne Sport machen, wird mehr Sport gemacht.



7. Einige Übungen werden weiter-gemacht.

Das Projekt MoBA ist zu Ende.

Die Teilnehmer brauchen keine Übungen mehr machen.

Vielen Teilnehmern machen die Übungen aber Spaß.

Sie machen sie deshalb weiter.

- Sie gehen weiter zu Fuß einkaufen.
- Sie gehen weiter zum Klettern.

Das ist toll.

Das ist ein Erfolg für alle.



Tipps für Menschen mit Behinderung

- Suchen Sie sich andere, die mit-machen.
In der Gruppe macht bewegen mehr Spaß.
- Öfter die Treppen nehmen.
- Öfter spazieren gehen.
- Sich im Stehen an-ziehen und aus-ziehen.
- Beim Warten auf die Zehen-Spitzen stellen.
- Beim Fahren im Auto oder Bus,
die Beine anheben.
- Öfter bei der Arbeit auf-stehen.
- Sich auch mal belohnen.
Zum Beispiel durch einen Besuch im Kino,
wenn man 2 Monate die Treppe gelaufen ist.

Wichtig:

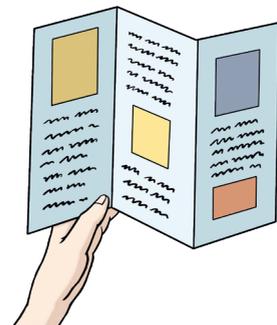
Die Übungen müssen oft gemacht werden.

Es soll aber Spaß machen.

Es gibt noch mehr Ideen.

Dazu gibt es ein Falt-Blatt.

Das können Sie auf-hängen.



Tipps für Mitarbeiter

- **Motivation** ist das Wichtigste!
Das heißt: Nur wer Lust hat, macht auch mit.
- Seien Sie ein **Vorbild!**
Das heißt: Bewegen Sie sich auch mehr!
- Feste Zeiten für Bewegung planen.
- Prüfen, ob das Angebot noch richtig ist.
- Gemeinsam nach dem Richtigen suchen.
- Alle gehen zu Fuß einkaufen.
- Man kann mit einem Hund spazieren.
Zum Beispiel aus dem Tier-Heim.
- Ein Schritt-Zähler kann dafür sorgen,
dass man immer mehr schaffen möchte.



Tipps für Einrichtungs-Leiter

- Die Mitarbeiter müssen lernen, wie wichtig Bewegung ist.
- Die Mitarbeiter müssen lernen, welche Übungen gut sind.
- Es ist gut, wenn es einen Mitarbeiter gibt, der sich um Bewegungs-Angebote kümmert.
- Räume für Bewegung anbieten.
- Hinweis-Schilder oder Poster aufhängen, die an die Übungen erinnern.
- Den Wunsch nach mehr Bewegung fördern.



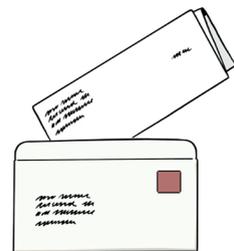
Kontakt

Sie haben bestimmt noch andere Ideen.
Sagen Sie uns, wenn Sie eine Idee haben.

Sie haben vielleicht noch Fragen.
Melden Sie sich bei uns, wenn Sie Fragen haben.

Unsere Adresse ist:

Cornelia Remark
FIBS gGmbH
Paul-R.-Kraemer-Allee 100
50226 Frechen



Unsere Telefon-Nummer ist:

02234 93303 733

Unsere E-Mail-Adresse ist:

remark@fi-bs.de





LEICHTE SPRACHE (LS)

Signetquelle: Lebenshilfe Bremen e.V., Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013

Übersetzung: sozial-Schmiede Anna Schnau

